



WEB版

日にち	曜日	ごはん	特定原材料等のアレルゲン (表示義務・推奨品目)	熱や力になる食品 主に炭水化物、脂肪	血や肉・骨になる食品 主にたんぱく質、カルシウム	体の調子を整える食品 主にビタミン類(A・C)	おしらせ
7	木	パン こめごはん とりにくのトマトに コールスローサラダ コーンスープ 牛乳 こいボーロ	小麦、乳 鶏肉 卵、大豆 豚肉、大豆 卵、小麦	米粉パン、オリーブ油、こいボーロ	鶏肉、ツナ、ベーコン、豆乳、牛乳	にんにく、はくさい、トマト、キャベツ、にんじん、パプリカ(黄)、とうもろこし、たまねぎ、パセリ	<b>端午の節句</b> 端午とは、中国で「月はじめの年の日」という意味があり、もともとは夏節でした。そこで災いをはらうために「しょうぶ」や「よもぎ」を用いていました。
8	金	ごはん オムライス(ごはん) オムライス(たまご) いんげんサラダ 牛乳 もやしスープ	豚肉 卵、大豆 大豆、鶏肉、小麦 鶏肉	精白米、オリーブ油	ベーコン、たまご、鶏肉、牛乳	ピーマン、たまねぎ、にんじん、いんげん、とうもろこし、もやし、キャベツ	<b>アスパラガス</b> アスパラガスは、たんぱく質、ビタミン、ミネラルが豊富です。
11	月	ごはん とうふのいそべやき(小1個、中2個) なのはなのからしあえ おでん 牛乳	小麦、大豆 小麦、さば、大豆、卵 小麦、大豆、さば、卵	精白米、片栗粉、三温糖、角こんにやく	木綿豆腐、のり、ちくわ、牛乳、さつまあげ、うずらの卵、つみれ	菜の花、にんじん、だいこん	<b>アスパラガス</b> アスパラガスは、たんぱく質、ビタミン、ミネラルが豊富です。
12	火	ごはん シュウマイ(小2個、中3個) やさいのオイスターいため わかめスープ 牛乳	豚肉、ごま、小麦 豚肉、牛肉、鶏肉、小麦、大豆、ゼラチン 豚肉、牛肉、豚肉、小麦、さば、大豆	精白米、こめ油、春雨	シュウマイ、豚肉、わかめ、牛乳	キャベツ、きくらげ、にんじん、たまねぎ、ねぎ	<b>アスパラガス</b> アスパラガスは、たんぱく質、ビタミン、ミネラルが豊富です。
13	水	ごはん ハンバーグ グリーンサラダ オニオンスープ 牛乳 うどん	鶏肉、豚肉、大豆、牛肉、りんご 卵、小麦、ごま、大豆、りんご 鶏肉、豚肉 小麦	精白米	ハンバーグ、ソーセージ、牛乳	キャベツ、きゅうり、アスパラガス、ブロッコリー(茎)、枝豆、にんじん、たまねぎ、ピーマン	<b>アスパラガス</b> アスパラガスは、たんぱく質、ビタミン、ミネラルが豊富です。
14	木	めん さんざいうどんじる とりにくのてんぷら(小2個、中3個) 牛乳 れんごんのごまあえ	小麦、大豆、さば、豚肉 鶏肉、小麦、大豆、卵、りんご 小麦、さば、大豆、ごま、卵	うどん、三温糖、小麦粉、米粉、マヨネーズ、こめ油、白ごま	豚肉、なると、鶏肉、たまご、ちくわ、牛乳	山菜ミックス、にんじん、しいたけ、ねぎ、ほうれん草、れんこん	<b>細菌</b> 石けんで手を洗って清潔な手を保とう
15	金	ごはん だいごんごはん さけしおやき ごまつなのみそあえ 牛乳 とんじり	大豆、小麦 鮭 大豆、小麦、卵 さば、豚肉、大豆	精白米、三温糖、じゃがいも、糸こんにやく、こめ油	油揚げ、さけ、豚肉、高野豆腐、牛乳	だいごん、だいごん菜、小松菜、にんじん、たまねぎ、ごぼう、ねぎ	<b>細菌</b> 石けんで手を洗って清潔な手を保とう
18	月	ごはん ぶたにくてりやき もやしとツナのレモンあえ 牛乳 たまごたまねぎのみそしる	大豆、小麦、豚肉 大豆、小麦 さば、大豆、卵	精白米、三温糖	豚肉、ツナ、たまご、牛乳	にんにく、もやし、きゅうり、レモン、とうもろこし、たまねぎ、にんじん	<b>細菌</b> 石けんで手を洗って清潔な手を保とう
19	火	ごはん さばにつけ いりとうふ 牛乳 チンゲンさいのみそしる	さば、小麦、大豆 大豆、小麦、豚肉、卵 大豆、さば	精白米、こめ油、三温糖	さば、木綿豆腐、豚肉、たまご、油揚げ、牛乳	たまねぎ、にんじん、しいたけ、いんげん、チンゲン菜、ねぎ	<b>ねりこみ</b> (青森県の郷土料理) ねりこみの時期に豊作を願って食べたり、お祝い事がある時に食べたりしてきました。
20	水	ごはん にくだんご(小2個、中3個) ほうれんそうのごまマヨあえ 牛乳 くきわかめのみそしる	鶏肉、豚肉、大豆、小麦、ごま 小麦、りんご、大豆、卵、ごま 大豆、さば	精白米、白ごま、マヨネーズ	肉団子、ちくわ、茎わかめ、油揚げ、牛乳	ほうれん草、にんじん、ねぎ	<b>ねりこみ</b> (青森県の郷土料理) ねりこみの時期に豊作を願って食べたり、お祝い事がある時に食べたりしてきました。
21	木	ごはん とりにくのホイロむし ねりこみ 牛乳 はくさいのみそしる	鶏肉、小麦、大豆 大豆、小麦 さば、大豆	精白米、さつまいも、角こんにやく、三温糖	鶏肉、油揚げ、生揚げ、牛乳	しめじ、キャベツ、にんじん、しいたけ、はくさい、ねぎ	<b>たけのこ</b> たけのこは、たんぱく質、ビタミン、ミネラルが豊富です。
22	金	ごはん たけのこごはん なのはなのたまごやき ブロッコリーおかつあえ 牛乳 のりのみそしる	大豆、小麦、鶏肉 卵、大豆、小麦 さば、小麦、大豆 さば、大豆	精白米、糸こんにやく、三温糖	油揚げ、鶏肉、たまご、かつお節、のり、牛乳	細竹、しいたけ、ブロッコリー、もやし、にんじん、キャベツ、えのき	<b>たけのこ</b> たけのこは、たんぱく質、ビタミン、ミネラルが豊富です。
25	月	ごはん とりにくのしょうがやき ふきのいためもの 牛乳 じゃがいものみそしる	大豆、小麦、鶏肉 大豆、小麦 さば、大豆	精白米、糸こんにやく、こめ油、じゃがいも	鶏肉、さつま揚げ、わかめ、牛乳	しょうが、ふき、しいたけ、にんじん、たまねぎ	<b>たけのこ</b> たけのこは、たんぱく質、ビタミン、ミネラルが豊富です。
26	火	ごはん カレーコロッケ はるさめサラダ 牛乳 トマトスープ	小麦 小麦、卵、豚肉 豚肉、鶏肉、大豆、小麦	精白米、コロッケ、こめ油、春雨、マカロニ	ハム、たまご、ベーコン、大豆、牛乳	きゅうり、うめ、たまねぎ、にんじん、トマト、パセリ	<b>たけのこ</b> たけのこは、たんぱく質、ビタミン、ミネラルが豊富です。
27	水	ごはん さわらごまやき みそきんぴら 牛乳 こうやどうふのみそしる	大豆、小麦、ごま ごま、大豆 さば、大豆	精白米、白ごま、糸こんにやく、ごま油、三温糖	さわら、さつま揚げ、高野豆腐、あぶらあげ、牛乳	ごぼう、にんじん、だいごん、いんげん	<b>野菜を食べよう</b> 野菜は、体のさまざまな機能を調節するビタミンや、便秘予防に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。
28	木	めん スパゲティ ミートソース オムレツ 牛乳 アスパラサラダ ブロッコリースープ	小麦 鶏肉、小麦、豚肉 大豆、卵 小麦、大豆、りんご 鶏肉、豚肉	スパゲッティ、オリーブ油、こめ油、小麦粉、三温糖	豚肉、たまご、ベーコン、牛乳	にんにく、たまねぎ、にんじん、トマト、アスパラガス、もやし、とうもろこし、パプリカ(赤)、たまねぎ、ブロッコリー	<b>野菜を食べよう</b> 野菜は、体のさまざまな機能を調節するビタミンや、便秘予防に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。
29	金	ごはん チキンカレー ふくじんづけ 牛乳 だいごんサラダ	鶏肉、小麦、大豆、りんご 小麦、大豆、ごま 大豆、小麦、りんご	精白米、オリーブ油、じゃがいも	鶏肉、豆乳、生揚げ、ツナ、ジョア	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、福神漬、きゅうり、だいごん、とうもろこし	<b>野菜を食べよう</b> 野菜は、体のさまざまな機能を調節するビタミンや、便秘予防に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。

1. 材料の都合により、献立が変更になることもありますが、ご了承ください。
2. アレルギー等により使用材料や栄養価を知りたい方は学校へお問い合わせください。
3. ◆は栄養士訪問予定日です。

○特定原材料等について  
表示が義務付けられている食品(えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生の7品目)と、表示が推奨されている食品(あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、ごま、さけ、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、アーモンドの21品目)のことをいいます。

背筋をピンと伸ばして食べよう

姿勢を正して食べていますか?よい姿勢にするためのポイントをご紹介します。

- いすに深く座る
- 背もたれに寄りかからない
- 机と体はこぶしぶんあける
- 両足を床につける

和食の配膳

和食は、食器の並べ方が決まっています。

茶碗は左側、汁碗は右側、主菜を右奥に、副菜を左奥に置きます。はしは、はし先を左に向けて、手前に置くようにします。

国がかわるとマナーもかわる  
日本と韓国はどちらもはしを使って食べますが、日本は器を持ち、多くの料理をほしだけで食べるのに対して、韓国は器を持たず、はしはおかずだけで、ごはんや汁物はスプーン(スッカラ)を使います。国によって文化が異なり、食事マナーもかわるのです。

**食器を引きずらないでね**  
食器のへりに指をかけて引きずると、テーブルや食器が傷ついてしまうことがあります。食器は大切に扱きましょう。食器を動かす場合は、はしを置いて両手で持ちます。また、大きな皿はテーブルに置いたままにして、料理を取り皿などにとって食べます